

8月の保健センター行事

志津川保健センター ☎46-5113

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
10か月児相	27日(火)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成24年10月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00~17:00	志津川保健センター 歌津総合支所	*印鑑を持参ください。 *指定日以外での交付を希望する方は事前に連絡願います。

*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について受けることができますので、お早めに受けられますようお願いいたします。

広域休日救急当番医

診療時間：9時~17時。ただし、医療機関により一部診療時間が異なりますので、あらかじめ実施医療機関に問い合わせのうえ、受診ください。

●南三陸町

11日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川字沼田)	47-1175
--------	---------------------	---------

●気仙沼市

4日(日)	遠藤産婦人科医院 (本郷)	22-6828	25日(日)	森田医院 (八日町)	22-6633
	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750		小野医院 (唐桑町)	32-3128
11日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087	9月1日(日)	小松クリニック (東八幡前)	21-5770
	三条小児科医院 (田中前)	23-0088		村岡外科クリニック (田中前)	23-3990
18日(日)	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990			
	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621			

歯科休日診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から正午、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

18日(日)	志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田)	46-5678
--------	---------------------	---------

●気仙沼市

4日(日)	鈴木歯科医院 (魚町)	22-0827	25日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五太鱈)	22-9611
11日(日)	千葉歯科医院 (東新城)	22-1360	9月1日(日)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955
18日(日)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145			

健康つらら

～食中毒を予防しよう(お弁当編)～

食中毒が起こりやすい時期になりました。お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長いので、いたまないための工夫が必要です。

<ポイント>

調理前	・石けんで手をよく洗う。手に傷があるときは、ポリ手袋をして作業をするのが望ましい。
調理	・食品は、内部までよく火を通す。前日の夕ご飯のおかずを入れるときは、再加熱する。 ・味つけを濃いめにしたり、酢や梅干しなどの酸味を使うと、細菌が増えづらくなる。 ・ごはんやおかずは、手早くさます。おかずは、汁けを切ってつめる。 ・生野菜は、細菌が増えやすいので、別容器に入れる。
保管方法	・お弁当は、食べるまでできるだけ気温の低い場所に置く。保冷剤や保冷バッグを使用すると、より安心。



子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談も受け付けています。天気の良い日は、水あそびもできます。親子の笑顔が広がる場所ですので、ご利用ください。

場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館
対象：未就園児とその保護者、祖父母、妊婦
時間：平日 午前10時~午後3時まで(土日、祝日はお休みです。)

出張子育て広場開催

歌津ひろば

夏休みの学童保育期間のため、1回となります。
日時：8月23日(金)
時間：午前10時~11時30分
場所：歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)

入谷ひろば

日時：8月6日(火)
時間：午前10時~11時30分
場所：入谷公民館 和室

戸倉ひろば

日時：8月28日(水)
時間：午前10時~11時30分
場所：宮城県志津川自然の家 研修室4(和室)、研修室5

*お子様の水分補給飲み物を、持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

南三陸母子支援 ママかふえ



宮城県臨床心理士会では、母子支援(ママかふえ)活動を行っています。楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか? 今月は、広い会場で、内容も2部構成で行います。途中で出入りも自由なので小さいお子さんもどうぞお気軽に参加してください。

◇日時 8月31日(土) ◇場所 平成の森アリーナ

◇時間と内容

- ①午前10時~10時45分 『人形劇 チップとチョコ』(人形劇団 ひほぼたあむ)
- ②午前11時~12時30分 「だれも見たことのない生き物を作ろう」(紙封筒などの身近な材料でいろいろな動物を作ります)

◇対象 乳幼児~小学生とその保護者

参加申込・問い合わせ

宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350
歌津サテライト ☎36-4039
主催 宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

すくすく教室



子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレパートリーを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか?

◇日時 9月3日(火) 午前10時から
◇場所 志津川保健センター
◇対象 5か月から10か月のお子さんご家族
◇内容 むし歯予防のミニ講話、情報提供、離乳食の試食と情報交換など
◇費用 1組100円(離乳食材料費)
◇持参 オムツなど身の回りのもの
◇申込 電話で申し込みください。締切：8月29日(木)

申込・問い合わせ

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113